

Le besoin d'être reconnu

Quand un enfant naît, il est riche de potentialités de toutes sortes. Il a envie d'exister, d'être lui-même. Cette *aspiration à la vie* est ce qu'il y a de plus fondamental en chacun d'entre nous. Donc, afin de pouvoir exister en tant que personne à part entière, l'enfant a besoin d'être reconnu.

Ce besoin peut se montrer sous différentes formes :

- besoin d'être vu et compris en ce qu'il est d'unique
- besoin d'être aimé pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait ou pour les satisfactions qu'il apporte
- besoin que l'on croit en lui
- besoin qu'on lui laisse prendre sa place et jouer son rôle dans l'univers où il vit
- besoin qu'on soit heureux de le voir exister tel qu'il est
- besoin de se sentir en sécurité et en repos intérieur au milieu des personnes qui lui sont importantes¹...

Le manque de reconnaissance peut alors se présenter de différentes manières suivant les blessures infligées :

- l'enfant peut ne pas être vu ou compris en son for intérieur. Les parents peuvent s'occuper uniquement de son bien-être physique et ne prêter que peu d'attention à son identité de base, à ses aspirations profondes...
- l'enfant peut ne pas être cru en ce qu'il dit et qui est vrai pour lui
- il peut se sentir utilisé et non pas aimé pour lui-même, gratuitement
- il peut se sentir brimé en ce qu'il aurait envie d'être et de vivre et se voir contraint de remplir un certain rôle en accord aux attentes des parents, adultes...
- il peut se sentir encombrant, abandonné, en insécurité...

Ces blessures peuvent commencer très tôt et de différentes manières car «les murs de l'enfance sont comme un prison ; le père et la mère représentent les gardiens d'un seuil que l'âme timorée, dans la crainte de quelque châtiments, est impuissante pour parvenir, enfin libérée, à naître au monde²» :

- via une personne directe
- via une ambiance

¹ sa mère en premier lieu, son père, les frères et sœurs, les grands-parents plus tard les institutrices, professeurs...

² *Le Héros aux 1001 visages*, p.161.

- soit par le fait que l'enfant fait un lien entre exister et engendrer des malheurs, qui peuvent être de toutes natures³...

De l'origine de l'être

Nous avons souvent remarqué que les enfants oublient régulièrement des événements qui marquent les adultes, tout en conservant un souvenir vivace d'incidents ou d'histoires que nul n'a relevés. Ce n'est que bien plus tard, lorsque nous les examinons de manière symbolique, qu'ils nous dévoilent toute l'importance dans le processus d'adaptation de l'enfant.

C'est principalement durant la période scolaire que la vie intérieure de l'enfant est marquée par des chocs pénibles. Les imperfections du monde, le mal intérieur et extérieur deviennent des problèmes conscients, le tout perturbant le cours normal du développement de la prise de conscience. Dès lors les enfants ont tendance à se retirer dans une *forteresse* intérieure afin d'éviter tout contact avec les difficultés extérieures et intérieures.

Durant cette première phase, beaucoup d'enfants cherchent un sens à la vie qui puisse les aider à dominer le chaos qu'ils découvrent en eux et autour d'eux. Cependant d'autres ne s'inquiètent nullement de la signification de la vie, car l'amour, la nature, le sport, l'école... leur apporte un sens immédiat et suffisant. Ils ne sont pas moins superficiels que les autres, ils sont entraînés dans le cours de la vie avec moins de frictions, de conflits que ceux qui ont davantage tendance à l'introspection.

La boîte de Pandore...

Cet état d'âme de *non-existence* chez l'enfant n'est pas causé par une maladresse éducative sporadique mais par un mode continu de relation avec l'enfant. C'est au sein même de cette relation que l'enfant va lutter pour exister. Cependant, las de se battre, il baissera les bras et capitulera.

³ Certains aînés ont été élevés avec une responsabilité importantes par rapport à leur(s) cadet(s). Ils devaient *donner l'exemple*, être *responsable de leurs actes*. Les parents leur ont assigné une place et un rôle d'adulte alors qu'ils n'étaient que des enfants. La blessure de non-existence peut être causée par un frère ou une sœur de même âge l'un subissant la tyrannie de l'autre et se sentant étouffé...

Comme il est obligé de composer avec l'entourage des personnes importantes, il composera une relation où son être profond se voit contraint au silence et compensera cet état par une existence à la périphérie de sa personnalité. Néanmoins, la puissance de l'aspiration à exister est telle qu'il ne se laissera pas anéantir d'entrée de jeu, surtout s'il est doué de ce que l'on nomme un caractère fort.

Ce combat peut durer des années, mais cependant devant cette impossibilité d'être lui, il se verra contraint d'abandonner. C'est à ce moment que l'enfant désespéré installe ses premières défenses afin de survivre, de ne plus avoir mal... Une certaine léthargie s'est installée de même qu'une apathie pour son être profond.

Dans certains cas, un mécanisme de négation de ses besoins profonds s'installe, puisqu'ils ne peuvent pas être satisfaits autant les ignorer de ce fait il évite toute formes de souffrance associée.

L'adaptation

Au moment crucial de la reddition, plusieurs options se présentent à l'enfant :

- se laisser noyer dans la non-existence, ce qui ouvrent la portes aux *psychose* ou à un état que l'on peut qualifier de *larvaire* ;
- s'installer dans un système de contradiction vis à vis des attentes de l'entourage ;
- créer un système d'adaptation afin de survivre et de se faire accepter.

Dans ce dernier cas, il se met à développer toute une série de mécanismes qui plaît à son entourage et qui lui donne la sensation d'être reconnu. Ceci lui permet de prendre sa place et de recevoir l'affection dont il a besoin⁴. C'est ainsi que certains développent leur intelligence afin de réussir de hautes études, d'autres s'efforce de briller dans le sport, d'autres utilisent leurs dons relationnels dans le but d'occuper une place dans leur micro-société...

⁴ Toutes les marques d'affection que l'on peut donner à l'enfant ne garantissent pas l'absence de cette blessure de non-existence qui elle est reliée à ce que vit l'enfant au plus profond de lui.

Le tonneau des Danaïdes

L'enfant ainsi adapté devient un adulte⁵ qui réussit dans la société et occupe une fonction somme toute honorable. Cependant cette aspiration à exister est toujours présente en lui et le tenaille de plus en plus. La souffrance initiale existe toujours et engendre par moment des comportements *dysharmonieux* qui ne sont que l'expression d'un *mal-être* profond... Autrement dit, en voulant nous protéger d'un manque de reconnaissance possible, celui-ci finit par nous enfermer dans un système de compensation qui nous mène à la dépendance⁶.

Le vide derrière la réussite

La fuite en avant peut prendre diverses formes telles que la course à l'argent, à la réussite sociale, professionnelle, politique ou syndicale, aux diplômes, aux jouissances intellectuelles ou artistiques, à la course aux jouissances de la vie...

En cas de réussite dans cette fuite en avant, l'adulte peut avoir le sentiment d'exister, d'être heureux et de bien-être. Toutefois, des échecs peuvent ébranler la structure mise en place et le monstre de la dépression fait son œuvre. L'arbre que l'on croyait solide s'effondre sous son propre poids.

L'adulte se trouve dans la position d'être face à lui-même. Et le conflit entre l'image de soi entachée de valeurs négatives et celle qui a été créée de toute pièce commence...

Malheureusement, même si la blessure de l'enfance a été oubliée, même si elle a été compensée par des réussites sociales, elle n'en reste pas moins vivante au plus profond de l'être, dans sa sensibilité, dans ses réactions. C'est pourquoi, dans certaines situations, face à certains gens ou types de comportements, cette blessure se réveille et engendre des réactions disproportionnées qui peuvent être aussi bien dépressives

⁵ «(...) la plupart d'entre nous ont connu des enfances plus ou moins normales, avec des hauts et des bas. Malheureusement, devrions-nous dire, le résultat en est que la plupart du temps, nous nous identifions avec la même intensité aux expériences dévalorisantes qu'aux expériences positives. En effet, la plupart d'entre nous commençons à prendre conscience de nous-mêmes sous l'impulsion de la souffrance, alors que nous sommes déjà contractés, refermés, défensifs, (...)» *Victime des autres, bourreau de soi-même*, p.41.

⁶ *op.cit.* p.76.

qu'agressives, que d'attraction ou de répulsion vis à vis d'une personne. Non seulement d'être non adaptées à la situation présente, ces réactions sont de natures répétitives et se produisent inmanquablement dans toutes situations analogues.

Dès lors l'être humain se voit devenir le siège de tout une série de réactions spontanées engendrées par cette dichotomie :

L'attachement excessif

Lorsqu'on a jamais été vu, accueilli *au cœur de soi* et que l'on rencontre quelqu'un qui vous écoute, vous comprend et vous accepte dans votre être, invariablement la soif d'être reconnu se réveille. Et si cette relation continue d'exister tout en s'approfondissant et que l'on se sent toujours respecté et encouragé à être soi, la volonté profonde d'exister s'anime d'un nouveau feu et brûle l'être tout entier. Tous les espoirs s'investissent sur cette personne et il se crée un attachement analogue à celui qu'on aurait désiré vivre avec une vraie mère, un vrai père. L'attachement risque de prendre des formes excessives voire exclusives et dans certains cas on peut parler de fixation affective.

La peur du rejet

La personne qui n'a pas été blessée au cœur de son être est assez solide pour vivre les fluctuations inévitables d'une relation. Elle fait preuve de force même lorsque quelqu'un se détourne d'elle. Néanmoins, les réactions sont différentes lorsque les personnes vivent une blessure de non-existence, elles ont:

- beaucoup de difficultés à croire qu'elles sont aimées ;
- peur d'être rejetées ;
- de multiples inquiétudes quant au fait de savoir si on continue de les aimer, alors qu'on a de cesse de leur montrer...

Elles se croient inintéressantes, sans valeur et sont toujours étonnées d'être aimées, alors qu'elles en ont un besoin vital !

La sensation de frustration

Certaines situations de la vie quotidienne réveillent la frustration originelle de la blessure de non-existence. C'est à ce moment que l'on peut assister à des réactions virulentes voire agressives du blessé. C'est ainsi que des attachements excessifs

peuvent s'accompagner d'une dose d'agressivité importante lorsqu'on obtient pas ce que l'on attend.

Le sentiment culpabilité

Regretter certains faits et geste est acte normal. Mais se culpabiliser, sans raison objective valable, est souvent l'indice qu'une blessure du passé a été réveillée.

Il existe tout un panthéon de réactions dont certaines sont psychosomatiques. Telles des raideurs au niveau de la nuque, des sensations dans la zone du plexus solaire, des réactions cutanées⁷... D'autres comportements font preuve d'une blessure du passé enfouie : l'alcoolisme, la drogue mais aussi des passions que l'on qualifierait de *noble* comme l'activisme, l'acharnement au travail, la suradaptation sociale...

⁷ «Colère, rage et fureur sont des agents d'inflammation. D'ailleurs, quand un être humain en déborde, il développe des maladies inflammatoire.», *Victime des autres, bourreau de soi-même*, p.185.